

## DE FEITEN VERJAREN NIET

**Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.**  
*Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.*

**Botdichtheid neemt af.**  
*Wat de kans op botfracturen verhoogt.*

**Daarbij verandert de neurale aansturing.**  
*Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.*

**We struikelen eerder als we ouder worden.**  
*Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.*

**Dus...**  
*Hup. Hang de 7 tips zichtbaar op! Bijvoorbeeld op koelkast of spiegel.*

### **Meer weten over Valpreventie:**

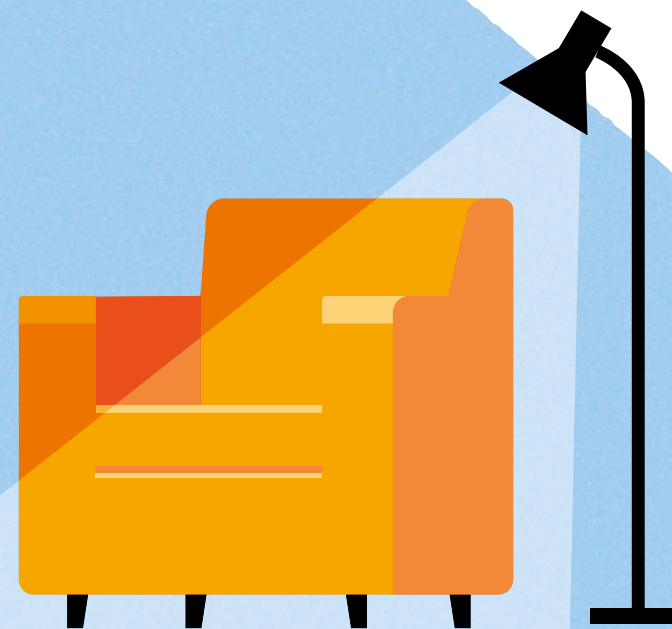
VeiligheidNL [www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-words](http://www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-words)

KBO-PCOB [www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl) of 030-3400600

Buurtzorg Nederland [www.buurtzorgnederland.com](http://www.buurtzorgnederland.com)

# Hup, in de benen

Valpreventie:  
de dagelijkse dingen thuis, *nét* even anders doen.



veiligheid  nl

 BUURTZORG

 kbo-pcob



# 7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



**BELSPER**  
Tijdens bellen.

**Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.**

**Tip:** kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.



**VOETSIE**  
Tijdens aankleden.

**Op uw tenen staan. 5 keer.**



**Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec.**

**Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.**

**THUISSPORTER**  
Tijdens zitten.



**Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar.**

**Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.**

**POETS-TOETS**  
Tijdens tandenpoetsen.



**Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.**

**GAANRECHT**  
Tijdens koken.



**Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.**

**KOFFIEPAKKEN**  
Tijdens koffietijd.



**Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.**

**PLAATSMAKER**  
Tijdens opstaan.